

			JUEVES 1 Espaguetis int. verdura y tomate 🍷🍷 Guisantes al ajillo 🐟 Merluza al horno 🐟 Zanah., boniato, calabacín Fruta Temporada, Pan Integral MERIENDA: Bocadillo Variado 714 Kcal. 34g Prot. 74g H.C. 28g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Cerdo	VIERNES 2 Coliflor al vapor con sofrito de ajo Escalivada Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 717 Kcal. 19g Prot. 103g H.C. 23g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado
LUNES 5 Brócoli con bechamel 🍷 Sopa de estrellas 🍷 Hamburguesa plancha ⚠️ Patatas fritas Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 734 Kcal. 22g Prot. 71g H.C. 32g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Pescado	MARTES 6 Revuelto de queso 🍷 Lombarda con manzana 🍷 Arroz con tomate 🍷 Ens.lechuga, tomate, zanahoria 🍷 Yogur, Pan Integral, Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 863 Kcal. 36g Prot. 75g H.C. 41g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Patata y Pavo	MIÉRCOLES 7 Patatas con calamares 🍷 Quinoa guisada con verduras 🍷 Tilapia con tomate 🐟 Zanahoria baby Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 710 Kcal. 33g Prot. 75g H.C. 28g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	JUEVES 8 Crema de verduras Acelgas a la gallega Contramuslo pollo al limón 🐟 Cous-cous 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 694 Kcal. 36g Prot. 67g H.C. 30g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	VIERNES 9 ¡Hispanidad! Sopa de ave 🍷 Fajitas de pollo 🍷 Arroz blanco Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 627 Kcal. 23g Prot. 70g H.C. 25g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
LUNES 12 FESTIVO	MARTES 13 Crema de calabaza Judías Verdes con Patatas Cinta de lomo a la plancha Ens. Lech. Zanah. cebolla y aceituna 🍷 Yogur, Pan Integral, Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 889 Kcal. 42g Prot. 51g H.C. 56g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MIÉRCOLES 14 Brócoli al natural Trio de verduras Pollo al chilindrón Patatas panadera Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 583 Kcal. 23g Prot. 53g H.C. 29g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo	JUEVES 15 Lentejas ECO con verduras ⚠️ Crema de puerros Tortilla de patata 🍷 Ens.lechuga, tomate y maíz 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 802 Kcal. 23g Prot. 109g H.C. 27g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Pasta y Pescado	VIERNES 20 Arroz con pollo y verduras guisadas Sopa maravilla Merluza rebozada 🐟 Ens. Lechuga y zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo
LUNES 19 Crema de zanahorias Verduras a la provenzal 🐟 Bacalao con tomate Patatas asadas Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 641 Kcal. 39g Prot. 61g H.C. 24g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	MARTES 20 Revuelto de calabacín 🍷 Patatas guisadas con verduras Espirales int. bolognesa de soja 🍷 Ens. Lechuga y zanahoria 🍷 Yogur, Pan Integral, Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 961 Kcal. 41g Prot. 81g H.C. 49g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	MIÉRCOLES 21 Sopa cocido fideo integral 🍷 Repollo rehogado Cocido ECO completo Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 929 Kcal. 34g Prot. 144g H.C. 19g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	JUEVES 22 Arroz con tomate Menestra rehogada con patatas Boquerones en tempura 🐟 Ens. Lechuga y maíz 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 833 Kcal. 43g Prot. 61g H.C. 42g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	VIERNES 23 Judías blancas guisadas Puré patata y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ens.lechuga, tomate, zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 889 Kcal. 42g Prot. 51g H.C. 56g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Cerdo
LUNES 26 Judías verdes rehogadas Crema de zanahorias Abadejo enharinado frito 🍷 Pimiento morrón Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 734 Kcal. 22g Prot. 71g H.C. 32g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Patata y Cerdo	MARTES 27 Lentejas con chorizo y verduras ⚠️ Berenjenas asadas Cinta de lomo a la plancha Ens.lechuga, tomate y maíz 🍷 Yogur, Pan Integral, Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 863 Kcal. 36g Prot. 75g H.C. 41g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MIÉRCOLES 28 Sopa cocido fideo integral 🍷 Repollo rehogado Cocido ECO completo Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 710 Kcal. 33g Prot. 75g H.C. 28g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	JUEVES 29 Coliflor rebozada 🍷 Salteado campestre Paella valenciana Pollo en salsa de tomate Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 694 Kcal. 36g Prot. 67g H.C. 30g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo	VIERNES 30 Crema de boniato Sopa de picadillo 🍷 Ventresca merluza horno 🐟 Ens. Lechuga y zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 MERIENDA: Bocadillo Variado 627 Kcal. 23g Prot. 70g H.C. 25g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

 - cacahuete  - mostaza  - apio  - soja  - moluscos	 - altramuces  - frutos de cáscara  - crustáceos  - sésamo  - sulfitas	 - gluten  - pescado  - huevo  - leche  - puede contener trazas de varios	LEYENDA
--	---	--	----------------